

创新创业大学生心理健康现状及提升对策

刘三明, 康素杰

(华中农业大学本科生院, 湖北武汉, 430070)

[摘要] 基于对11名参与创新创业活动大学生的深度访谈,系统地分析了当前大学生创新创业者在团队协作能力、沟通能力、内在驱动力、抗压能力等方面面临的困难与挑战,以及高校在对创新创业学生心理帮扶方面的不足,并从系统论的角度出发,提出将心理健康教育融入创新创业教育体系、提供针对性的心理服务、搭建朋辈互助平台和提供全方位帮扶等四个方面的对策建议。

[关键词] 创新创业; 心理健康素质; 心理支持

[中图分类号] B84 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-893X(2024)05-0085-06

大学生是国家创新人才队伍的重要后备力量,大学生创新创业能力的培养与提升对于党和国家实现科教兴国、人才强国及创新驱动发展等战略目标具有重要意义。与此同时,随着社会竞争日趋激烈,大学生面临来自学业、职业发展、人际关系等多方面的压力,心理健康问题也逐渐成为影响部分学生正常学习和生活的重要因素,一些研究发现,大学生抑郁检出率高达19.33%,焦虑检出率也达到10.20%^[1]。创新创业是一个风险事业,创新创业活动面临诸多不确定性和竞争压力,创新创业者的心理健康状态、心理素质对其创新创业成功有重要影响^[2]。

目前关于大学生创新创业教育的研究涵盖了政策支持、创业意识培育等多个方面,但是,关于创新创业大学生面临怎样的心理健康挑战、如何提升创新创业大学生心理健康素质助力其创新创业成功的研究还较少。本文拟在创新创业大学生心理健康现状调查分析的基础上,对如何提高大学生心理健康素质、解决大学生在创新创业过程中所面临的心理健康问题进行探讨,并提出针对性的对策建议,推动大学生积极投身创新创业实践,实现全面发展。

一、心理健康素质在大学生创新创业中的重要作用

大学生创新创业过程中,不论是创新创业念头的萌发,还是创新创业项目的具体实施,良好的心理健康素质都发挥着重要作用。

(一) 良好的心理健康素质是大学生产生创新创业意识、增强创新创业效能感的重要基础

创新创业意识是大学生有意识地主动参与创新创业活动并以创立新企业、开展创新活动为目标的心理倾向。创新创业效能感则是大学生对自己能否开展创新创业活动、产生创新性成果的自我信念。这两者都受到自身和外部环境诸多因素的影响,良好的心理健康素质是大学生萌发创新创业意识、增强创新创业效能感,从而做出创新创业决策并持续坚持的重要前提和基础^[3]。

良好的心理素质表现为个体有良好的自我认知、积极的情绪、良好的适应能力和应对不良事件的能力等方面。良好的心理素质能够增强大学生尝试采用新方式、新方法解决问题的能力 and 意愿,使他们对外部环境变化更敏锐,更愿意从积极、开放的视角看待问题,对环境变化和不确定因素的接纳程

[收稿日期] 2023-11-13; **[修回日期]** 2024-10-08

[基金项目] 2024年华中农业大学本科教育教学改革研究项目(2024-118)

[作者简介] 刘三明,男,河南三门峡人,华中师范大学教育学院博士研究生,华中农业大学本科生院讲师,主要研究方向:大学生心理健康教育、家庭教育,联系邮箱: lsm@mail.hzau.edu.cn; 康素杰,女,河南开封人,华中师范大学心理学院博士研究生,华中农业大学本科生院讲师,主要研究方向:大学生心理健康教育

度也更高,创新创业的意愿和创新创业效能感也更强。研究表明,心理资本水平较高的大学生创业效能感更强^[4],而主观幸福感高、心理弹性大的学生,其创业成功的可能性更大^[5]。因此,良好的心理健康素质能够推动大学生积极主动参与创新创业活动。

(二) 心理健康素质是影响大学生创新创业活动发展的重要因素

在创新创业具体实践中,一系列心理健康素质对大学生创新创业活动发展起着至关重要的作用。这些心理素质包括积极的心态、良好的团队沟通与合作能力、强大的抗压能力以及快速复原的能力等。

积极的心态能使人的思维更加灵活、注意力更易集中,使人多维度、多角度地考虑问题,主动把握机会,提高工作效率,从而在创新创业过程中做出正确的决策。

此外,许多大学生倾向于与他人组建团队共同开展创新创业实践。良好的沟通能力和团队合作精神是信息交流、营造积极团队氛围、实现共同发展的关键要素。有效的团队协作能够促进资源共享、知识互补,从而提高团队的整体创新能力和竞争力。

在创新创业过程中,大学生难免会遇到各种挫折和挑战。抗压能力强的学生,能够积极应对各种新挑战,克服失败带来的负面情绪,总结逆境中的经验教训,适应新变化。这种快速的自我修复能力为创新创业项目的持续推进奠定了坚实的基础。

二、创新创业大学生心理健康现状调查与分析

本研究主要采用访谈法,对创新创业大学生心理健康现状及其影响因素进行调查分析。

(一) 访谈对象与访谈内容

本研究主要采用目的性抽样方法选取访谈对象。目的性抽样是指抽取能够为研究问题提供最大信息量的人、地点和事件^[6]。目的性抽样在抽样时主要考虑对研究问题具有重要意义因素。本研究选取了11名参与创新创业的大学生作为研究对象对其进行深度访谈。样本中包括2名女性和9名男性,其中研究生2名,本科生9名。样本中有5人曾获得创新创业竞赛奖项。所有参与者均自愿参与本研究。参与者以性别和数字组合的方式进行编码,男性参与者编码为M1至M9,女性参与者编码为F1和F2。访谈对象的基本信息如表1所示。访谈内容包括个人基本情况及当前创新创业活动情况、创新创业动机、对创新创业学生心理健康现状的直观感受、心理素质对创新创业活动的影响、个人在创新创业过程中的心态变化以及对心理健康支持的需求。

表1 访谈对象基本情况

编号	性别	年级	参加创新创业情况
M1	男	大三	正在与同学尝试共同创业
M2	男	大三	曾获校级创新创业比赛一等奖
M3	男	大二	刚参加创新创业项目不到一年
M4	男	大四	参加一项创新类项目并获省级奖项
M5	男	大四	所在团队曾获“挑战杯”省级二等奖
M6	男	大三	注册一家公司并初步投产
M7	男	大四	曾获省级比赛二等奖并发表论文
M8	男	研一	刚加入创新类项目
M9	男	大三	大二曾参加创新创业项目,后退出
F1	女	大三	所在团队入驻学校“孵化器”
F2	女	博一	硕士研究生期间参加创新比赛并获得国家级奖项

2. 资料收集及分析方法

本研究采用半结构化访谈法收集资料。访谈之前向受访对象说明本研究的目的是、主要内容,并征得他们的同意。访谈在受访者自愿、自由的前提下进行,从而最大限度地保证研究结果的可靠性。对

受访者的访谈时长为 60~90 分钟。

本文以建构主义理论为指导, 运用归纳法对访谈所获取的资料进行分析。首先将 11 名受访者的访谈录音转录为文本资料。随后, 应用 Colaizzi 的质性分析方法, 对访谈结果进行分析。认真阅读所有访谈资料, 在大致理解研究对象的谈话内容以及他们对研究问题形成的看法后, 摘录出访谈资料中与研究问题相关的内容并进行提炼、编码; 将编码后的观点和内容进行汇总, 特别是对反复出现的内容进行重点编码归类, 如此反复, 直至饱和。

(二) 访谈结果分析

从访谈结果来看, 当前在大学生创新创业过程中, 心理健康素质是影响其创新创业发展的重要因素。此外, 他们也面临自我认识不深、积极心理健康素质不足、抗压能力不强等现实问题。

(1) 心理素质已成为影响大学生创新创业实践的重要因素。从访谈结果来看, 受访对象普遍认为心理健康素质是影响创新能力和创业发展的重要因素, 尤其是抗压能力。不少受访者提到, 自己在抗压能力方面仍需提升。M5 同学认为“创新创业是一个持续的过程, 走这条路的学生必然会承受比别人更多的东西, 如果心理素质不行, 遇到困难不能坚持, 那就很难走下去, 但是这个东西也需要培养”。

11 名受访者对“心理健康素质在创新创业实践中的重要性评价”的评分(0 分为完全不重要, 10 分为最重要)均值为 8.2 分。可见, 参与创新创业的大学生认为提升创新创业大学生的心理健康素质, 对促进大学生创新创业发展十分必要。

(2) 部分大学生创新创业持续发展的内在动力不强, 影响项目的持续发展。受访者对“参与创新创业活动的原因与动机”这一问题的回答显示, 对创新创业的热爱、对创新创业带来的社会影响的期待是参与创新创业的大学生中最常见、最主要的动机。然而也有部分受访者表示, 他们参与创新创业是受外部因素的推动。受访同学(M4)提到, “当时我们老师找到我, 想拉我‘入伙’, 我不好拒绝, 现在发展还不错, 也拿了奖, 可能是运气好, 主要是老师这个题目方向比较好, 毕业后可能就交给师弟师妹了”。这表明, 尽管一些学生参与了创新创业实践, 但他们缺乏足够的内在动力, 这可能导致他们在后续的创新创业活动中缺乏后劲, 影响项目的持续发展。

进一步访谈发现, 部分内在动力不足的学生存在自我认识不清、价值观模糊、缺乏目标规划等问题。这些学生往往抱着随大流、试试看的心态投身创新创业活动, 对项目和自身能力缺乏深入思考。同时, 其对社会需求的了解也不够深入, 缺乏对市场和行业的全面认知。这些内在动力不足的学生在遇到挫折时, 更容易动摇信念, 受到外界环境的干扰时容易产生自我怀疑、质疑自己当初的选择, 最终导致创新创业实践半途而废^[7]。

(3) 部分大学生团队合作沟通能力不强。团队合作是确保创新创业项目持续发展的重要因素。全部受访的 11 名学生都是通过加入团队集体参与创新创业项目, 团队成员最多的有 5 人, 最少的有 2 人。创新创业活动是团队的集体活动, 团队内部是否分工合理、合作顺畅常常成为创新创业项目能否持续下去、面对挑战能否积极应对的重要因素。在回答“心理素质对个人创新创业活动的影响”的问题时, 多名受访者谈到了团队合作的重要性。

“我是我们团队的 leader, 其他两位都是我的室友, 我们关系很好, 我的观点他们基本都认可, 所以没什么矛盾, 执行起来也快, 我们寝室也经常出去聚餐, 一起玩, 大家都是兄弟, 关系很好(M6)”
“我们团队就我和另外一个同学两个人, 我觉得团队内成员互补、团队合作很重要, 我比较内向, 但是我搭档很 e(即性格外向), 所以比赛 PPT 都是他讲, 效果很好, 我就负责外围, 我们配合得很好(M2)”。团队成员的良好合作能够发挥各自优势, 形成互补效应, 而一些项目失利, 并不是因为团队成员能力不够、项目前景不好, 而是团队成员的团队意识不够, 导致项目内部出现裂痕, 最后导致整个项目发展不顺利。特别是在当前, 人际关系问题已是困扰许多大学生的重要因素, “浅沟通”成为许多学生熟悉的交流模式, 而交心的“深交流”显得比较困难。在团队合作中若出现沟通不畅、斤斤计较、以

自我为中心等问题,就可能导致团队难以确立共同目标、形成合力,从而成为影响项目和团队绩效的一大障碍。“我们之前参加省赛的时候,本来校赛成绩很好的,但是到省赛因为排名的问题几个人闹得很不开心,辅导员谈了几次都不行,最后省赛只拿了二等奖,本来大家齐心协力搞的话,完全有希望拿一等奖的(M5)。”

(4) 抗压能力不强导致一些创新创业学生面对困难时出现焦虑、抑郁等困扰。创新创业过程不可能一帆风顺,大学生社会阅历少、经验不足,学校和老师能够提供的指导支持相对有限,市场本身也存在诸多不确定性等,受这些主客观因素的影响,大学生在创新创业过程中不可避免会遇到各种困难和打击^[8],这些困难和打击可能给不具备较强的抗压能力的创新创业大学生带来较大心理压力。

在接受访谈的11名学生中,有3人曾在创新创业中遭遇过较大挫折和压力并寻求过帮助,其中2人到学校心理健康中心接受心理咨询,1人向老师倾诉后逐步缓解。“我大三的时候参加‘挑战杯’,特别忙,在学习上花的时间就少了,那学期绩点就受了影响,后来保研没保上,很受打击。后来要准备考研,时间很紧,同时项目也不能停,论文还要投稿,所以那段时间特别难熬(M7)”。所以,在创新创业过程中,项目竞争的压力、市场竞争的残酷性、学业压力等都可能使学生面临前所未有的挑战,一旦抗压能力不强,在出现困难时就会手足无措、焦虑不已,甚至在遭遇阻力时,可能将责任归结于学校或社会,产生对学校和社会的愤怒等不良情绪。还有的学生在遇到困难时,社会支持系统缺乏,情绪郁结于心,长期积累导致出现抑郁等情绪。当被这些消极情绪淹没时,往往难以找到问题解决的方案,导致创新创业过程更加步履维艰。

(5) 后续关心关注不够,部分创新创业失利大学生难以走出困境。《中国青年创业发展报告(2021)》基于8319份调查问卷的分析结果显示,多数首次创业者因缺乏实际创业经验和相关领域的资源,通常首次创业成功率较低^[9]。创业不顺利可能是许多创业大学生最终要面对的现实问题。虽然多数创业不顺利、创新项目进展艰难的学生能够认真面对挫折,总结教训及经验,重新振作起来或者转而寻求就业或升学等新的发展路径,但是也有一些学生因为在项目中投入了大量的时间、精力,在进展不利时难以接受现实,背负较大的压力^[10]。

“我周围有许多中途退出的学生,大多数都还好,但也有似乎挺颓废的:学习也不搞了,每天不知道在忙什么,也见不到人,好像还挂了几科(M3)”。由此可见,一些学生因创新创业失利遭受较大打击而产生自我怀疑,出现自卑、悔恨等情绪,还有的学生沉迷于昔日“辉煌”之中,无法自拔,不愿面对现实,影响正常的学习和生活。

多数学校在资源配置上倾向于优先支持那些在创新创业方面表现出色的学生,对创新创业项目进展不顺利的学生的关注和关怀相对不足,这可能会加剧这些项目进展不顺利的学生的失落感,甚至让他们认为被边缘化和被忽视,尤其是那些在初期获得了学校积极支持的学生,在项目前景不好、学校的支持力度也逐渐减弱时,挫败感更加强烈。

对访谈结果的分析显示,心理健康素质对于创新创业项目的启动和发展具有显著影响。然而,目前学校和社会在创新创业学生的心理健康素养及其良好心理品质的培养方面关注不够,投入的资源不足,一些因参加创新创业活动遭遇挑战而背负沉重心理压力的学生得不到及时的心理辅导。作为高校应当加大对创新创业学生心理支持的力度,提升创新创业大学生心理健康素质,为其成长保驾护航。

三、提升创新创业大学生心理健康素质的对策与建议

创新创业是一项充满挑战性和不确定性的实践活动,需要强大的心理健康素质作为支撑,尤其是在当前社会竞争激烈、就业形势严峻的背景下,创新创业大学生更需要得到全面、有效的心理健康支持和服务。本文结合访谈结果,从系统论的角度提出以下四个方面的对策建议。

(一) 将心理健康教育融入创新创业教育体系,切实提升创新创业大学生心理健康素质

团队合作能力、应对挫折的能力与人的心理素质息息相关,是影响大学生创新创业实践活动持续、

稳定发展的重要内在因素, 对其个人长期发展也具有积极意义^[11]。因此, 在创新创业教育体系中应主动纳入心理健康教育内容, 增强学生心理健康意识, 引导创新创业大学生重视人际沟通、情绪调节等方面能力的培养, 体悟良好的心理素质在抵御创新创业风险、加强创新创业团队建设中的重要作用, 学习基本的沟通技巧、情绪调节方式, 合理预期未来发展、可能遇到的困难和挑战, 打好“有准备之仗”。特别是要建立系统科学的创新创业心理健康教育课程体系及宣传教育活动体系。在将心理健康教育纳入创新创业教育的过程中注重两者的有机融合, 充分利用心理健康教育丰富的形式和内容激发学生的参与热情, 提升教育成效。例如通过开展团体辅导活动, 在团体中培养学生的团队合作意识、人际沟通技巧, 在此基础上进行知识传授等, 这样学生更容易接受, 体会也会更加深刻。通过学生身边的丰富案例, 引导学生从案例中得到启发, 认识到心理健康对其未来创新创业实践的重要性以及创新创业过程对心理品质的锤炼与增进, 增强学生的创新创业信念, 充分挖掘学生的创新潜能和心理能量, 助推学生养成积极乐观的心理品质。

(二) 提供针对性的心理服务, 为不同创新创业阶段的学生提供有效支撑

学生在创新创业过程的不同阶段面临的情境和问题不同, 学校和指导老师应当关注不同阶段学生面临的心理挑战, 及时帮扶和干预, 以全链条、持续性的帮扶方式为学生心理健康护航。

在创新创业初期, 学生可能会经历犹豫不决和信心不足等问题。此时, 教育者应鼓励学生主动探索, 分析自身的优势与不足, 提高市场分析能力。

在创新创业不顺时期, 指导老师应与学生共同分析遭受挫折的原因, 并商讨解决方案。在此过程中, 特别要关注学生的情绪状态和心理变化, 及时介入并进行深入交流, 安抚学生的情绪, 通过将解决实际问题与解决心理压力相结合的方式陪伴学生渡过难关^[12]。正如访谈过程中 F2 同学讲到的: “刚开始的时候还有新鲜感, 很想做出点事来, 但是中间有段时间做实验一直不顺利, 那时候压力就很大, 我觉得那时候是最需要帮助和支持的, 到后来过了这个难关, 实验做出来了, 指导老师也给了很多帮助, 所以就慢慢又有了信心”。

在创新创业失利期, 指导者应做好挫折教育, 引导学生意识到创新创业失利并不意味着人生失败; 通过谈心谈话等形式引导学生对创新创业失利进行合理、积极归因, 客观分析失败的原因, 认识到在创新创业过程中获得的经验和心理品质上的成长。通过灵活有效的方式, 帮助创新创业学生重塑心态、重拾信心、积累经验, 为未来在创新创业道路上继续探索打下基础。

(三) 搭建朋辈互助平台, 为创新创业学生构建良好的社会支持体系

朋辈支持对于创新创业学生的心理健康、自信心的建立以及资源的获取具有不可忽视的重要作用。F1 同学对朋辈之间的帮助有较为深刻的体验: “我觉得跟周围一同参加比赛的同学在一起交流, 最重要的是大家遇到困难的时候能够互相帮衬, 因为有些事情只有他们能懂, 他们能给你比较专业的建议和帮助, 而且能给你情绪价值。解决专业问题很重要, 但是能提供情绪价值也很重要。”因此, 学校应积极建构社群或俱乐部等平台, 为创新创业学生提供共同交流、学习、支持的机会。通过这些平台, 创新创业大学生可以互相启发, 共同探讨解决实践过程中遇到的问题, 分享成功的经验和失败的教训。这种开放式的交流不仅有利于开阔视野, 还可以促进彼此之间的合作与共赢, 获取有价值的信息、资源和机会, 从而提升创新创业的成功率。此外, 还可以获得情感上的宣泄和慰藉, 帮助自身减轻心理压力, 保持内心平和, 提高应对挑战的能力。

(四) 提供全方位帮扶, 消除创新创业学生的后顾之忧

当前, 对创新创业大学生的指导主要集中在提供创新创业相关信息和资金等方面。作为学生, 除了面对与创新创业相关的挑战之外, 他们还面临着学业、人际关系和生活等方面的压力。上文 M7 同学的经历代表了一些创新创业学生在创新创业活动与学业等多重压力下的真实感受。创新创业实践活动通常占用大量的时间和精力, 这可能进一步增加他们在学习和人际关系等方面的压力, 对他们的心

态产生影响,成为他们的“后顾之忧”。要减少这些学生的“后顾之忧”,应当营造支持创新创业的氛围,积极开展讲座、工作坊、个体辅导等活动,提供学业、人际关系、健康生活方式等方面全方位的帮扶与指导;积极发掘创新创业学生自身优势,引导他们将创新创业活动中习得的技能迁移到学习等其他方面,实现创新创业实践与学习和个人全面成长的相互促进、协同发展。

参考文献:

- [1] 张凤梅,陈建文,徐恒骞. 山东某高校大学生焦虑抑郁状况分析[J]. 现代预防医学, 2014, 41(13): 2399-2400, 2425.
- [2] 陈锦. 积极心理学视角下的大学生创业心理健康教育策略探析[J]. 创新与创业教育, 2020, 11(2): 93-97.
- [3] 乔雨. 大学生心理资本对创业意向的影响[D]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2022: 30-34.
- [4] 吕林樾,曹兰芳,孙刚. 心理资本对大学生创业意向的影响研究——创业动机的中介作用及户籍因素的调节作用[J]. 创新与创业教育, 2022, 13(1): 43-50.
- [5] 朱迦南,尹彬. 高校大学生心理健康与创新创业绩效关系的研究[J]. 创新创业理论与实践, 2021, 4(23): 9-14.
- [6] 孙亚玲,罗黎辉. 教育研究的抽样问题——有目的抽样[J]. 云南师范大学学报(哲学社会科学版), 2002(3): 127-129.
- [7] 王鹏洋. 加强积极心理学视角下的高职院校大学生创业教育思考研究[J]. 科教文汇(上旬刊), 2021(19): 146-147.
- [8] 王志峰. 大学生创业心理品质的培育[J]. 思想教育研究, 2010(12): 45-47.
- [9] 任泽平,白学松,刘煜鑫,等. 中国青年创业发展报告(2021)[J]. 中国青年研究, 2022(2): 85-100.
- [10] 田丽君. 心理资本对大学生创业倾向的影响研究——基于创业态度的中介变量[J]. 创新与创业教育, 2021, 12(2): 98-106.
- [11] 郑秋强,杨薇薇. 大学生创新创业教育与心理健康教育融合研究[J]. 中国成人教育, 2023(15): 36-39.
- [12] 林刚,王成春. 大学生创业价值取向与心理健康的关系研究[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2020, 38(12): 76-84.

The current situation and improvement strategies of the mental health status of entrepreneurship college students

LIU Sanming, KANG Sujie

(Undergraduate School of Huazhong Agricultural University, Wuhan 430070, China)

Abstract: Based on the in-depth interviews with 11 college students engaged in innovation and entrepreneurship activities, this study systematically analyzes the difficulties and challenges faced by college students in innovation and entrepreneurship, including teamwork, communication ability, inner drive, stress resistance, etc., as well as the shortcomings of universities in the psychological support for students in innovation and entrepreneurship, and from the perspective of systematic theory, it puts forward four countermeasures and suggestions from the perspective of system theory, such as integrating mental health education into the innovation and entrepreneurship education system, providing targeted psychological services, building a peer support platform, and providing all-round support.

Key words: entrepreneurial college students; mental health literacy; psychological support

[编辑: 陈雪萍]